



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

توصیه های تغذیه ای در ماه مبارک رمضان

تهیه و تنظیم: زهرا زهدی شریف

کاردان بهداشت خانواده - پایگاه بهداشتی پاکروان

مقدمه

رمضان، ماه نزول برکات بی پایان خداوندی است، رحمت خداوند در این ماه بیشتر از سایر ماه‌ها نثار بندگان می‌شود.

ماه رمضان در نزد خداوند برترین ماه‌ها، روزهایش برترین روزها، شبهایش برترین شبها و ساعات آن برترین ساعات است.

امروزه مشخص شده است که روزه یک روش موثر درمانی برای تعدادی از بیماری‌ها است.

عمل غذا خوردن با بلعیدن لقمه پایان نمی‌پذیرد. بلکه با بلعیدن غذا تمام دستگاه‌های بدن وارد عمل می‌شوند بنابراین با روزه داری امکان استراحت پس از یازده ماه فراهم می‌شود.

روزه داری باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش چربی ذخیره بدن، کاهش رسوبات چربی در شریان‌ها و پیشگیری از تصلب شرائین، کاهش التهاب مزمن کلیه‌ها و رفع برخی سموم متراکم در بدن می‌شود. اما آنچه مهم است باید برای رسیدن به این همه فوائد «بهداشت تغذیه

روزه داري» را بدانيم و از عوارض روزه داري به نحوي كه امروزه شاهد آن هستيم يعني پرخوري هنگام افطار و سحر و تحمل گرسنگي براي مدت زمان 15 تا 16 ساعت پيشگيري نماييم.

①

«سحری»

توجه!

درهنگام سحر غذا را با آرامش ميل كنيد.

درهنگام خوردن سحري توصيه مي‌شود:

1. خوردن ميوه در هنگام سحري مي‌تواند باعث افزايش مقاومت در برابر تشنگي شود.
2. از خوردن غذاهائي كه ادويه زياد دارند پرهيز نماييد.
3. از نظر تغذيه‌اي روزه بدون سحري توصيه نمي‌شود.
4. خوردن سحري براي همه روزه داران به خصوص نوجوانان در حال رشد ضروري بوده و مي‌توان با قرار دادن گوشت، برنج، حبوبات و سبزيجات پروتئين‌هاي مورد نياز بدن را تامين كرد.

5. به افرادی که قادر به خوردن يك وعده غذایی کامل در سحر نمی‌باشند، خوردن آب، چای، شیر و مانند این‌ها توصیه می‌شود.
6. مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی‌شود.
7. نوشیدن آب زیاد بعد از خوردن سحری از بیم تشنگی به دلیل اینکه موجب احساس نفخ و اختلال هضم می‌شود، توصیه نمی‌گردد.

②

«افطاری»

توجه!

از مصرف مایعات سرد پرهیزید.

- درهنگام افطاری توصیه می‌شود:
1. غذا به آرامی میل کرده و از پُر خوری پرهیزید.
 2. افطار را با خوردن خرما، کشمش و عسل آغاز کنید.
 3. غذاهای ساده، سهل الهضم و نرم انتخاب شود مانند:
☆ شیر گرم همراه با عسل و خرما.

☆ چاي كم رنگ همراه با نان و پنير و گردو.

☆ فرني، شير برنج، حليم (كم شيرين و بي روغن).

☆ خوردن سبزي در هنگام افطار.

اجتناب از خوردن بعضي غذاهاي نامناسب و مشكل ساز كه باعث ايجاد اختلالات سوء هاضمه مي شود مانند:

☆ عدم مصرف غذاهاي پرحجم و دير هضم مانند آش رشته همراه با نعناع سرخ كرده و پياز داغ و روغن .

☆ عدم مصرف تنقلات به دليل مقدار زياد شكر و روغن مانند پشمك و باميه و زولبيا .

☆ عدم استفاده از غذاهاي تريت كرده مانند نان در آبگوشت.

«شام»

توجه!

بهتر است وعده افطار از وعده شام جدا شود.

توصيه مي شود وعده هاي زير را در برنامه غذايي اضافه كنيم:

- ☆ فاصله افطار تا شام : خشکبار، شیرموز یا شیرهوئج.
- ☆ فاصله شام تا خواب: انواع میوه های فصل.
- ☆ مصرف کافی آب و مایعات.
- در وعده ی شام بهتر است غذاهای زیر استفاده شود:
- ☆ غذاهایی مصرف شود که درحالت معمولی در نهار استفاده می گردد، مانند خورش، برنج، سبزی خوردن و ماست.
- ☆ انواع سوپ ها، ککوها، خوراک ها، ماکارونی همراه با ماست، خیار، سبزی های تازه و سالاد فصل.

⑤

«افت فشار خون»

توجه!

هرگز وعده های سحر، افطار و شام را حذف نکنید.

در هنگام روزه داری گاه به علل زیر افت فشار خون پدید می‌آید:

1. کاهش وعده های غذایی.
2. مصرف ناکافی مایعات.
3. حذف وعده های سحری.
4. فعالیت شدید روزانه.
5. فشار عصبی.

در صورت داشتن هر یک از علائم افت فشار خون، تهوع، تشنگی و یبوست توصیه های زیر را مورد توجه قرار دهید:

1. حذف نکردن وعده های سحر، افطار و شام.
2. مصرف کردن مایعات مانند:
☆ دوغ، دلستر
☆ شیر عسل، شربت لیموترش همراه با عسل.

⑥

«حالت تهوع»

توجه!

از مصرف غذاهای پر حجم، شیرین، پر ادویه، پر چرب و خیلی گرم در هنگام سحر و افطار خودداری کنید .

درهنگام روزه داري به علل زیر ممکن است
حالت تهوع به فرد دست بدهد:
☆ تغییر وعده هاي غذايي
☆ تداخل غذاهاي مصرفي.
☆ عجله کردن در خوردن غذا.
☆ مصرف غذاهاي پرحجم، پر ادويه و
شيرين.

با رعايت نکات زیر اغلب بهبودي حاصل
مي شود، در غير اين صورت به پزشك مراجعه
کنيد:

1. وعده ي افطار از شام جدا شود.
2. از مصرف چند نوع غذا با هم خودداري
شود.
3. غذا با آرامش خورده شده و کاملاً جویده
شود.
4. در ميان وعده ها، ميوه هايي مثل انار و
انگور خورده شود.
5. از خوردن غذاهاي شيرين و خيلي چرب،
غذاهاي تند و پر ادويه و پرحجم، آب و
نوشابه و دوغ همراه غذا خودداري شود.

«تشنگی»

توجه!

نوشیدن آب زیاد بعد از خوردن سحری از بیم تشنگی کار درستی نیست

بدلیل اینکه موجب احساس نفخ و اختلال در هضم می گردد، بنابراین

خوردن میوه به منظور افزایش مقاومت در برابر تشنگی توصیه می شود.

در هنگام روزه داری گاه به علل زیر تشنگی به فرد روزه دار عارض می شود:

1. مصرف ناکافی آب و مایعات.
2. فعالیت شدید. (کارکردن سخت در گرما همراه با تعریق زیاد).
3. مصرف ناکافی سبزی و میوه.
4. مصرف غذاهایی که برای هضم و جذب آب فراوان می خواهند، مثل غذاهای چرب و پروتئین دار.

پرهیز از خوردن بعضی غذاها تشنگی را تا حد قابل ملاحظه ای کاهش می دهد مثل

موارد زیر:

1. غذاهای خیلی چرب و سرخ شده.
2. غذاهای پر نمک.
3. غذاهای پر پروتئین (عصاره گوشت).
4. عدم مصرف بادمجان، فلفل و سایر ادویه ها در هنگام سحر.

توجه!

بهتر است خود میوه مصرف شود تا آب میوه، زیرا میوه‌ها سرشار از فیبر هستند و از یبوست جلوگیری می‌کنند .

یبوست یعنی مدفوع سفت، کاهش حرکات روده‌ی بزرگ و دفع مدفوع همراه با درد. در هنگام روزه‌داری گاه به علل زیر، فرد دچار یبوست می‌شود:

1. تغییر زمان مصرف غذا و اصرار

بر عدم تخلیه هنگام احساس دفع.

2. داشتن فعالیت کمتر.

3. دریافت کم مایعات.

4. عدم وجود فیبر در رژیم غذایی

و مصرف ناکافی سبزی و میوه .

برای پیشگیری از مشکلات گوارشی توصیه های

زیر پیشنهاد می‌گردد:

1. توجه به دفع به موقع مدفوع.

2. داشتن فعالیت مناسب (پیاده روی، 4

ساعت بعد از افطار).

3. استفاده از رژیم های فیبر دار

(حبوبات ، سبزیجات و میوه‌جات).

4. دریافت کافی آب به میزان (6-8

لیوان) در روز.

5. مصرف نان سبوس دار (سنگک)، انواع

جوانه ها (گندم، ماش) و انواع

سبوس (گندم)

6. خودداری نمودن از مصرف غذاهای آماده از قبیل سوسیس، کالباس و غذاهای کنسروی .
7. عدم مصرف نوشیدنی‌های گازدار (انواع نوشابه‌ها) و کافئین دار (قهوه و شیرکاکائو).

برای رفع یبوست‌های مزمن توصیه می شود:

1. چهار عدد انجیر خشک را در نصف لیوان شیر پر چرب خیسانده ناشنا میل کنید.
2. يك قاشق سرخالی خاکشیر را در يك لیوان آب ولرم خیسانده و همراه با عسل ناشتا میل کنید.
3. خورش‌های ملین مثل خورش آلو، خورش‌های سبزی دار و سبزیجات و سالاد استفاده کنید.

منابع:

- افضلي- زهرا- کتابچه تغذیه روزه‌داری رمضان- شرکت نیرو محرکه- مرداد 86
- حقیقت جو- الهام- ماهنامه پیک نشر- نیروگاه شهید رجایی- سال هشتم شماره 82- مرداد 86

روزه فرمان خدا و تمرینی برای زندگی
سالم و با معنویت و تلاشی برای نزدیکی به
خدا و دستیابی به مراحل از تقوا است.
انتخاب روش‌های بهداشتی و تغذیه مناسب
می‌تواند با تأمین سلامت بیشتر، انسان را
برای بهره‌گیری از برکات ماه خدا یاری
کند.